ROK III
Nr. 6.
DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

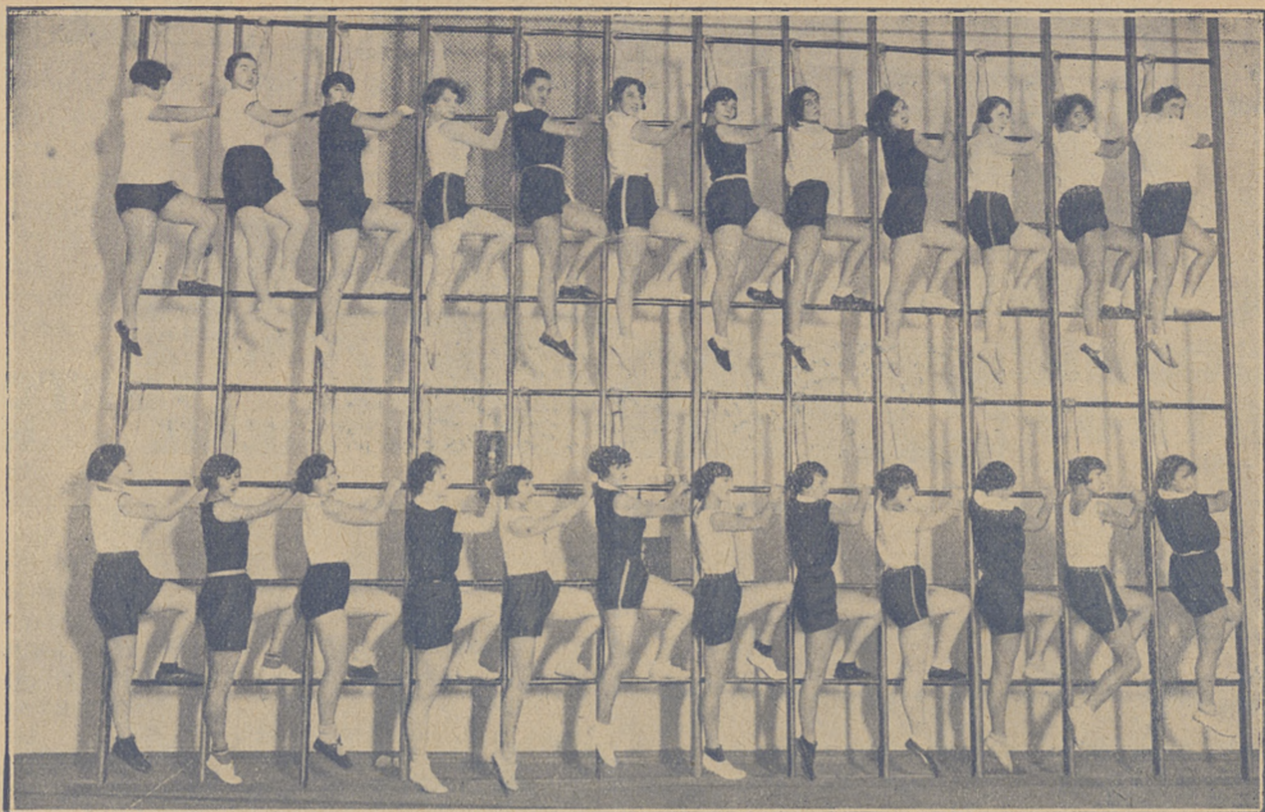
POŚWIĘCONY
WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE

J. Duchówna (K. S. Polonja)

Mistrzyni Warszawy we floretach

Drugi zeszyt marcowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Zimowa zaprawa gimnastyczna lekkoatletek warszawskich.

Tydzień sportów w Stolicy

W okresie od 9 — 16 czerwca r. b. odbyć się ma w stolicy po raz pierwszy wielki tydzień święta wychowania fizycznego, przysposobienia wojskowego i sportów.

Inicjatywę zorganizowania tej wielkiej imprezy wysunął stołeczny komitet wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego i powołał do współpracy wszystkie warszawskie organizacje wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego oraz kluby sportowe.

Projektowane święto ma nosić charakter wybitnie propagandowy i przybierze formę wielkiej manifestacji na rzecz tężyzny fizycznej, dając zarazem generalny przegląd dotychczas dokonanych prac na polu wychowania fizycznego.

Tydzień sportów zakrojony będzie na dużą skalę. Udział w nim wezmą kluby sportowe, stowarzyszenia przysposobienia wojskowego, organizacje wychowania fizycznego i młodzież szkolna. Odbywać się będą w czasie tygodnia tego na wszystkich stadjonach i boiskach sportowych Warszawy — zawody we wszystkich gałęziach sportu.

Dokładny program tygodnia sportów wiadomy będzie dopiero w połowie kwietnia. Abstrahując tedy narazie od programu, zastanówmy się nad jego znaczeniem i środkami, jakiemi zamierza operować.

Sport posiada wysoki czynnik atrakcyjny w samej akcji, w przebiegu ćwiczeń i zawodów. Przemawia on do mas w swoistym języku: nietyle zapomocą słów, ile za pośrednictwem żywej wymowy czynów.

Jest rzeczą niewątpliwą, że zwolennikiem sportu zostanie każdy, kto choć raz zetknie się z nim bezpośrednio. Ale — rzecz chrakterystyczna: jeżeli ktoś przystępuje do sportu w roli widza i zasmakuje w niej, utrzyma się w tym charakterze i nadal, nie biorąc się wcale do praktyki.

Tydzień sportów winien mieć na celu zapropagowanie ćwiczeń cielesnych i form ruchu sportowego w taki sposób, aby zmusić opornych do praktycznego, czynnego, a nie biernego zainteresowania się sportami. Patrząc dziś na rozwój sportu w całym świecie, a w szczególności u nas, ze smutkiem przyznać musimy, że zbyt dużo jest zapalonych zwolenników sportu utrzymujących się w roli widzów, i zbyt mało, niestety, czynnych sportsmenów. Propaganda sportów, której wyrazem ma być projektowany tydzień wychowania fizycznego, winnaby właśnie wybrać takie sposoby działania, które zachęciłyby widzów do rejterady na okopy czynnych wyznawców idei sportów.

Z tego punktu widzenia rozpatrując projekt „tygodnia", stwierdzić należy, że zawody sportowe w interpretacji choćby najliczniejszych grup nie powinny wyczerpywać programu. Jest to bowiem znaną rzeczą, że właśnie zawody przeważnie ugruntowują wśród publiczności ów smak roli widza, miłośnika sportu z wysokości trybuny dla patrzących. Z drugiej jednak strony — może właśnie zawody najdosadniej i najplastyczniej ilustrują piękno sportu, urok wytężonej walki, daleko posuniętą sprawność fizyczną człowieka i emocjonalną stronę widowiska sportowego. Dlatego też, powtarzamy, zawody sportowe w programie „tygodnia" stanowią punkt niewątpliwie ważny i poważny, ale nie jedyny.

Naszem zdaniem większą od zawodów rolę mogłyby odegrać pokazy sportowe, zmontowane interesująco i umiejętnie z dodatkiem krótkich wyjaśnień. Znaczenie propagandowe pokazów — pod warunkiem, że są one przeprowadzone w sposób ciekawy — jest bardzo poważne.

Ale najlepszym bodaj momentem propagandowym „tygodnia" byłoby — umożliwienie wszystkim — spróbować osobiście ćwiczeń sportowych. Przeprowadzenie praktyczne tej koncepcji byłoby dość łatwe. Należałoby wyznaczyć dwa lub trzy dni w okresie organizowanego tygodnia, w które to dni wszystkie boiska i większe hale kryte stanęłyby otworem dla

wszystkich tych, którzy pragnęliby osobiście zakosztować praktyki ćwiczeń cielesnych. Nie potrzebuję dodawać, że w dni te wszystkie boiska winny być wyposażone w siły instruktorskie, a wstęp na stadjon i lekcje boksu, gimnastyki, strzelania i t. p. winien być bezpłatny.

Jednocześnie publiczność byłaby na stadjonie informowana, do jakiego klubu czy stowarzyszenia może się zapisać, dla uprawiania wybranego sportu i na jakich warunkach. Inteligentny instruktor czy instruktorka, orjentując się mniej więcej w wieku i warunkach fizycznych danego osobnika, mogliby kierować nim w wyborze sportu.

Nie ulega dla mnie wątpliwości, że ten sposób działania w okresie „tygodnia" dałby rezultaty nieporównanie większe, aniżeli przynieść je mogą zawody sportowe. Nie mówiąc już o tem, że tym sposobem „tydzień święta sportów" przybrałby charakter wysoce demokratyczny i stanowiłby prawdziwie radosne stwierdzenie hasła: „sport dla wszystkich".

OSNOWA LEKCJI GIMNASTYKI Nr. 1

DZIEWCZĘTA; KL. III-a SZKOŁY POWSZECHNEJ (8 — 10 LAT)

Ciąg dalszy.

Leżenie przodem ze złożeniem rąk na czole — i skłon tułowia wtył.

Przodem — połóż się! Skłony wtył (podnoszenie głowy i pleców), z rękami na czole za—cząć! — dość!

Z leżenia przodem z czołem opartem na grzbietach rąk dzieci podnoszą i opuszczają górną część tułowia wraz z głową i ramionami, przyczem ramiona przez cały czas zachowują to samo położenie. W czasie trwania ruchu prowadząca może mówić: **wzwyż!** (co oznacza podniesienie tułowia, głowy i kończyn górnych, a zatem skłon wtył), **wdół!** lub liczyć do pewnej liczby. Dzieci powinny zgadzać się w takcie.

Można również polecić ćwiczącym, aby w czasie przybierania postawy wyjściowej do tego ćwiczenia zwróciły się twarzą np. do okna, (drzwi, pieca lub t. p.). Powstanie w ten sposób zmiana frontu, która może być pożądana nietylko przez wzgląd na brak miejsca, lecz służyć zarazem jako pewnego rodzaju urozmaicenie.

Do następnego ćwiczenia przechodzimy, polecając dzieciom wykonać w leżeniu przodem **wtył zwrot.**

9. Leżenie tyłem z ramionami wprzód — i naprzemianstronne wymachy jednonóż do dotknięcia ręki z tej samej strony.



Rysunek do ćwiczenia Nr. 9.

Ramiona — wprzód! Wymachujcie najpierw jedną nogą, a potem drugą, aby dotykały kolejno ręki — już! — dość. Przez cały czas obydwie nogi w kolanach są całkowicie wyprostowane. Gdy pięta jednej stopy dotyka podłogi z lekkiem akcentowaniem, końce palców drugiej w tym samym czasie dotykają ręki. Ruch winien być ciągły. Ćwiczące zgadzają się w takcie.

Ćwiczenie to można również zakończyć bezpośredniem przejściem do postawy wyjściowej następnego ćwiczenia.

10. Rozkrok, skłon tułowia wdół, 10 razy „przyrąbywanie*) — i podnos tułowia z klaśnięciem w dłonie.

Podskokiem rozstaw stopy — już! Skłony wdół z dziesięciokrotnem „przyrąbywaniem"... i t. d. za—cząć! — dość!

Komenda przy zakończeniu poprzedniego ćwiczenia na **dość!** i przybraniu postawy bacznej:

Przy bezpośredniem przejściu z poprzedniego ćwiczenia podajemy komendę w czasie trwania wymachów nóg: **Ze zwrotem do mnie (do okna, drzwi lub t. p.) stanięcie w rozkroku — już!** Następne jak wyżej.

„Przyrąbywanie"*) prowadząca akcentuje liczeniem do dziesięciu, dzieci zaś mogą to uskuteczniać lekkiem muśnięciem palców rąk o podłogę, poczem podnoszą tułów i klaszcząc, mówią same głośno **bij!** Początkowo zatrzymują się po każdem klaśnięciu; później wykonują ćwiczenie dużo razy zrzędu bez przerwy. Przez cały czas kolana mają być wyprostowane.

11. Chód parami ze śpiewem dokoła sali (bez chwytu za ręce).

12. Bieg parami (bez chwytu za ręce).

Bieg kończymy zwykłym chodem, poczem wracamy odrazu na miejsca do ustawienia w kolumnie ćwiczebnej szachowej. Gdyby jednak początkowo to się nie udawało, należy utworzyć ją tak samo, jak na początku lekcji. —

13. a) Bieg po długiej ławce, skok wgłąb, doskok do przysiadu podpartego — i bezpośrednio potem koziołki wprzód (materac, podłoga).

b) Bokiem — i przeskok zawrotny przez długą ławkę z przesuwaniem się wprzód.

c) Nawprost, rozbieg — skok wzwyż przez linkę (odbicie od niskiej skrzyni).

d) Nawprost rozbieg — i przeskok przez „rów".

„rów" jest to przestrzeń, zawarta pomiędzy dwiema linjami z kredy. Wynosi ona zazwyczaj 2 — 3 kroki.

Uwaga: Do ćwiczeń 12 a — d dzieci ustawione są w szachowej kolumnie ćwiczebnej; każdy rząd za swoim przyrządem. Dzieci każdego rzędu ćwiczą bezpośrednio jedno za drugiem, poczem stają ztyłu rzędu. Po przerobieniu danego ćwiczenia (może być również kilka razy) rzędy zmieniają miejsca w ten sposób że skrajny z lewej strony przechodzi wtył na lewo i, idąc z tyłu pozostałych, zajmuje skrajne miejsce z prawej strony, pozostałe zaś przesuwają się bocznemi krokami wlewo o jedno miejsce (do następnego przyrządu) i t d.

Jeżeli wymiary sali nie pozwalają na przerobienie tych ćwiczeń w szachowej kolumnie, można ustawić ćwiczące w czterech drużynach jak do ćwiczeń jednostkowych.

Gdyby wszystkie drużyny nie zdążyły przerobić ćwiczeń jednostkowych na jednej lekcji, należy na następnej zacząć od tego, na którem poprzednio się zatrzymano.

14. Gra taneczna: „Przepiórka".

Odmiana pierwsza a), zamieszczona wraz z nutami w podręczniku: prof. d-ra E. Piaseckiego p. t. Zabawy i gry ruchowe; Lwów 1919; Nr. 21, str. 22 i 23. **D. R.**

---

*) W tym wypadku „przyrąbywanie" polega na pogłębianiu skłonu wdół i na szybkiem powracaniu do płytszego; odbywa się to zapomocą drobnych **ruchów** w stawach biodrowych.

NAJPILNIEJSZE POSTULATY WIOŚLARSTWA KOBIECEGO

Wioślarstwo kobiece w Polsce należy do sportów stosunkowo bardzo popularnych. Organizacyjnie — śmiało i bez zastrzeżeń należy to podkreślić — wśród naszych sportów kobiecych stoi najwyżej. Od najniższych komórek organizacyjnych posługuje się wyłącznie pracą kobiet, pracą fachową, wytrwałą i umiejętną. — I jeśli dziś są jeszcze tacy, którzy próbowaliby twierdzić, że samodzielność organizacyjna sportu kobiecego jest pustym frazesem, sztandarem pozbawionym załogi obronnej, hasłem dalekiej przyszłości, — to wystarczy wskazać na dorobek organizacyjny wioślarstwa kobiecego, aby obalić wszelkie zarzuty.

Kobiece wyłącznie kierownictwo zapewnia sportowi wioślarskiemu pęd życia i rozwoju. Prawda i to, że sport ten w porównaniu z lekką atletyką czy narciarstwem postępuje naprzód — jeżeli chodzi o szeregi zwolenniczek — w tempie znacznie słabszem. Ale na fakt ten składają się przyczyny identyczne z temi, dla których i męskie wioślarstwo pozostaje wtyle za lekką atletyką, pływaniem i t. p. sportami. Przyczyny te — to znacznie większe koszty, związane z uprawianiem wioślarstwa, co z konieczności decydować musi o mniejszej jego stosunkowo demokratyzacji.

Wszystko, co dokonane dotąd zostało w dziedzinie wioślarstwa kobiecego, jest tedy wyłącznym dorobkiem i zasługą samych kobiet. A dokonane zostało wiele: na terenie Rzeczypospolitej istnieje kilka samodzielnych klubów kobiecych, (z których najliczniejszy — Warszawski Klub Wioślarek — liczy około 400 członkiń) oraz kilkanaście sekcyj przy klubach męskich. Kluby kobiece posiadają własne tereny, przystanie, tabor i wszelkie urządzenia. Ruch turystyczny jest bardzo ożywiony. Regaty osad kobiecych odbywają się dość często i przy stale wzrastającej konkurencji. Organizacja nauki wiosłowania i treningów — systematyczna i dość fachowa. Pływactwo, jako sport pomocniczy, wszędzie cieszy się znacznem powodzeniem.



Radosne powitanie „wioślarskiej" wiosny.

Ale właśnie dlatego, że zrobiono dotąd sporo, można dziś i należy wymagać, aby ta najbardziej usamodzielniona i najbardziej „feministycznie" zorganizowana placówka sportu legitymowała się coraz większemi i lepszemi rezultatami swej pracy. Tembardziej, że ogrom prac czeka niecierpliwie rąk mocnych i zdolnych głów.

Sezon ubiegły zaznaczył się niebylejakim sukcesem wioślarek. Sukcesem bowiem, pomimo usterek organizacyjnych, nazwać należy zorganizowanie międzyklubowych regat kobiecych w Warszawie, obesłanych dość licznie i dających w programie kilkanaście biegów. Sezon nadchodzący wykazać się winien sukcesami nowemi, tembardziej, że istnieje szerokie po temu pole do popisu.

Stojąc u progu sezonu wioślarskiego, spróbujmy naszkicować najpilniejsze dziś postulaty, których realizacja decydować będzie w znacznym stopniu o linji dalszego rozwoju wioślarstwa kobiecego.

Zacznijmy od spraw natury organizacyjnej.

Istniejący przy Polskim Związku Wioślarskim jednoosobowy referat kobiecy, staje się w miarę rozrostu wioślarstwa kobiecego wysoce niewystarczającym. Nie jest on w stanie ogarnąć inicjatywą i środkami wykonawczemi wszystkich podległych mu ośrodków kobiecego sportu wioślarskiego i nie może zaspokoić jego rozlicznych potrzeb.

Zachodzi tedy pilna potrzeba przekształcenia referatu kobiecego w samodzielną komisję sportową, podległą w sprawach administracyjnych i ogólno-organizacyjnych zarządowi Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich, w którym to zarządzie zasiadać winna, niezależnie od komisji, przedstawicielka wioślarstwa kobiecego, na prawach zwykłego członka zarządu. Ta komisja sportowa pań winna być organem równorzędnym w stosunku do męskiej komisji sportowej, przytem pomiędzy obiema komisjami istnieć winien stały kontakt dla załatwiania szeregu spraw, mieszczących się na wspólnej platformie działania.

Komisja sportowa kobiet winna być wybierana na wioślarskim sejmiku kobiecym, który mógłby zawsze obradować jednocześnie z sejmikiem ogólnym. Zapoczątkowanie obrad sejmiku kobiecego przyczyniłoby się ponadto do wytworzenia ściślejszego kontaktu pomiędzy klubami i sekcjami pań, a także pozwoliłoby na szerokie omówienie spraw, interesujących ogół wioślarstwa kobiecego.

Rzecz oczywista, że większość członkiń komisji sportowej rekrutować się winna z pośród osób, zamieszkujących Warszawę, jako siedzibę wszystkich władz wioślarstwa.

Nie wydaje mi się rzeczą konieczną, aby stworzenie samodzielnej sportowej komisji kobiecej miało pociągać za sobą jakieś konsekwencje rozdziału finansowego funduszów związku. Niewątpliwie, szereg posunięć komisji będzie wymagał wkładów finansowych. Sprawa ta winna się jednak układać w sposób, każdorazowo decydowany przez zarząd na wniosek komisji. Komisja zawsze, rzecz prosta, szachować może zarząd argumentem, że wszystkie kluby i sekcje kobiece wnoszą swój stały i regularny wkład do funduszów związku, że przeto w pewnych granicach fundusze te muszą zaspakajać również potrzeby wioślarstwa kobiecego. Pretensje w tej dziedzinie nie mogą być, naturalnie, wygórowane i mieć muszą wzgląd na jakiś procentowy stosunek ogólnych wydatków związku.

Stworzenie sportowej komisji kobiet winno być pierwszym krokiem, zmierzającym do osiągnięcia poro-

zumienia z pokrewnemi organizacjami kobiet zagranicą. To porozumienie, a nawet zdecydowany aljans, jest konieczny ze względu na potrzebę dokonania pewnej interwencji w Międzynarodowym Związku Wioślarskim.

Interwencja ta winna mieć na celu wywarcie silnej presji na wymienionym związku, aby ten zechciał nareszcie wprowadzić oficjalnie do regat o mistrzostwo Europy biegi kobiece.

To, co się dotąd dzieje — nietylko zresztą na terenie wioślarstwa — jest zjawiskiem zgoła humorystycznem. Poszczególne wioślarskie związki państwowe nietylko tolerują, ale popierają regatowe wioślarstwo kobiece, co wyraża się choćby w formie biegów damskich, organizowanych w ramach oficjalnych regat związkowych. Tymczasem te same związki państwowe, zjednoczone w związek międzynarodowy, udają, że nic nie wiedzą o istnieniu regatowego wioślarstwa kobiecego i pozostają głuche na zabiegi niektórych grup zagranicznych wioślarek, pragnących widzieć nareszcie bieg pań w regatach międzynarodowych o mistrzostwa Europy.

Tej komicznej i niczem nieuzasadnionej zabawie w chowanego, uprawianej z zapałem przez Międzynarodowy Związek Wioślarski, mogą położyć kres jedynie połączone siły wioślarek Europy. One też mogą wygrać walkę o zorganizowanie przy Związku Międzynarodowym, referatu kobiecego.

O pilnych postulatach sportowych naszego wioślarstwa kobiecego — pomówimy w następnym artykule.

K. Muszałówna.



Ćwiczenia kursu Amerykanek w szkole p. Bertram.

KURS DLA POLEK W DANJI

U P. AGNETY BERTRAM

Jedną z najbardziej palących spraw w dziedzinie wychowania fizycznego kobiet jest kwestja fachowych instruktorek i nauczycielek.

Brak wypracowanej metody gimnastyki w zastosowaniu do kobiet każe nam zwrócić uwagę na istniejące w tej dziedzinie wzory zagranicą, a przedewszystkiem w krajach skandynawskich, gdzie znajdują się i pracują najwybitniejsze reformatorki gimnastyki kobiecej.

Jedną z najwybitniejszych pośród tych reformatorek jest znakomita Dunka, p. Agneta Bertram, o której czytelniczki nasze wiedzą już z paru artykułów, zamieszczonych w „Starcie".

Pragnąc przedstawić naszym instruktorkom wychowania fizycznego metodę p. Bertram, redakcja „Startu" podjęła prace około wydania w języku polskim podręcznika gimnastyki kobiecej, ułożonego przez znakomitą reformatorkę duńską. Książka ta jest obecnie w druku i już w końcu b. miesiąca ukaże się na półkach księgarskich w tłumaczeniu p. D. Rosenberga.

Niezależnie od tego redakcja „Startu" pragnie umożliwić światu nauczycielskiemu osobiste zetknięcie się z metodą p. Bertram.

W tym celu redakcja wespół z p. H. Olszewską, przewodniczącą sekcji wychowania fizycznego w stowarzyszeniu nauczycieli szkół średnich i wyższych, podjęła propozycję p. Bertram, organizowania w Kopenhadze pod jej osobistym kierunkiem kursu dla Polek.

Kurs ten odbędzie się w Kopenhadze, w okresie od 1 do 15 lipca b. r., a więc trwać będzie dwa tygodnie.

Wszystkie uczestniczki kursu mieszkać będą w internacie zakładu p. Bertram. Zajęcia praktyczne i niektóre przedmioty (metodyka) prowadzone będą osobiście przez p. Bertram. Wśród innych wykładowców znajdują się tak wybitni znawcy wychowania fizycznego, jak prof. Lindhardt.

Wykłady wygłaszane będą w języku duńskim i niemieckim, tłumaczone bezpośrednio na język polski.

Całkowita opłata za kurs wraz z mieszkaniem i życiem wyniesie 100 koron duńskich, czyli 240 złotych. Podróż III kl. do Kopenhagi i zpowrotem, uwzględniając zniżki kolejowe w kraju i zagranicą, wyniesie około 150 zł. Paszporty ulgowe, względnie bezpłatne, jak również zniżki kolejowe uzyska dla uczestniczek kursu redakcja „Startu".

Pierwszeństwo w zapisywaniu się na kurs mieć będą nauczycielki wychowania fizycznego, instruktorki i lekarki sportowe. Dla panów-nauczycieli zarezerwowana została niewielka liczba miejsc ze względu na miejscowe warunki.

Zapisy na kurs przyjmuje osobiście (w godzinach przyjęć redaktorki, wtorki i czwartki od g. 12 do 2 pp.) i na piśmie redakcja „Startu" do dnia 10 kwietnia b. r. Opłata za kurs winna być wniesiona zgóry (na ręce Redakcji) najdalej do dnia 30 kwietnia b. r.

Wszystkie zgłoszone kandydatki na kurs zostaną zawiadomione na łamach „Startu" o przyjęciu ich w poczet uczestniczek kursu.

KURS NAUKI ŁUCZNICTWA

(...szy)



Nakładanie strzały.

Nałożenie strzały.

Łucznik wyjmuje strzałę z kołczaku lub bierze ją z ziemi i chwyta palcami prawej ręki za znak rozpoznawczy.

Na komendę — postawa! — postawa baczna j. w. strzała w opuszczonej swobodnie prawej ręce.

— Do — strzału! — ustawienie się i pochylenie łuku.

— Strzałę nałożyć — nałożenie strzały. Sposobów nakładania strzały jest dużo i jest rzeczą dowolną, który z nich wybrać. Dla początkujących najodpowiedniejszym wydaje się sposób następujący: przenosimy strzałę ponad trzymany poziomo w lewej ręce łuk i opieramy górną część strzały (w ⅓ długości od grotu) o majdan z lewej strony łuku, tak, aby strzała znalazła się na tworzącej kąt prosty z ramieniem łuku kostce palca wskazującego. Następnie, nie puszczając majdanu, otwieramy i podnosimy do góry kciuk lewej ręki i przyciskamy nim zgóry strzałę, wyciągając kciuk wzdłuż drzewca łuku. Teraz: palcami prawej ręki chwytamy za osadę strzały i obracamy strzałę, szukając **piórka prostopadłego**. Piórka bełtu są osadzone w ten sposób, że jedno z nich (ang. cock feather) jest osadzone prostopadle do rowka cięciwnego strzały a dwa pozostałe pod kątem 120° względem tego piórka, które nosi nazwę prostopadłego. Poznać piórko prostopadłe można także po odmiennem zabarwieniu. Otóż piórko to musi się znaleźć ponad cięciwą a przy pozycji pionowej łuku z lewej strony cięciwy. O ile nałożymy strzałę opacznie t. j. piórkiem prostopadłem do dołu przy wylatywaniu strzały, piórko to ociera się całą swoją powierzchnią o majdan, psuje się i odbija strzałę w lewo, podczas gdy przy prawidłowem nałożeniu strzały piórka musną tylko leciutko majdan bez szkody dla siebie i strzału.

Znalazłszy piórko prostopadłe, ruchem prawej ręki ku przodowi posuwamy strzałę, aż póki rowek nie wejdzie na cięciwę.

Wtedy zaczepiamy palce: wskazujący, środkowy i serdeczny — pod cięciwą w ten sposób, aby osada strzały znalazła się między palcami wskazującym i środkowym. Palce nie powinny ściskać strzały — dotyk jest tak słaby, że można go raczej nazwać wyczuciem — co w zupełności wystarczy do utrzymania strzały na cięciwie. O cięciwę opierają się brzuszki palców mn. w. w połowie



Napinanie łuku.



Postawa łuczna.

pierwszego człona palca. Czubki palców znajdują się na jednej linji — tak że palec środkowy, jako dłuższy, jest więcej zgięty niż dwa pozostałe. Przy strzelaniu z miękkich łuków można a nawet dobrze jest zaczepić tylko dwa palce: wskazujący i środkowy, przez co uzyskuje się szybszy i łagodniejszy ześlizg cięciwy przy strzale. Kostki dłoni należy wciągnąć aby nie wystawały, co ma miejsce przy nieprawidłowym „kurczowym" uchwycie, kiedy niewprawny łucznik napina mięśnie dłoni, pragnąc przez to zwiększyć siłę pociągnięcia przy napinaniu łuku. Mięśnie dłoni są zupełnie zwolnione — natomiast uwydatniają się i pracują ścięgna, idące po wierzchu dłoni od palców ku przegubowi. Przegub swobodnie i prosto: **inicjatywa ruchu napinania nie w kiści, lecz w łokciu i w barku.** Po zaczepieniu na cięciwie palców prawej ręki, kciuk lewej wraca na swoje miejsce, zamykając się na palcu wskazującym.

Od szybkiego i wprawnego nałożenia strzały częstokroć dużo zależy na zawodach, gdy ma się czas ograniczony. Czynność nakładania strzały nie powinna trwać dłużej niż 2 sekundy.

W regulaminie sprawności łucznika amerykańskich skautów znajduje się warunek, który żąda, by harcerz strzelał tak biegle i prędko, by trzy, wystrzelone przez niego strzały, znajdowały się równocześnie w powietrzu. Warunek ten wzorowany jest na zwyczajach Indjan, wśród których bardzo popularne są zawody w sztuce szybkiego wypuszczania strzał. Wprawni łucznicy utrzymują jednocześnie w locie pięć strzał. Ernest Thompson Seton opowiada o Indjaninie, który wypuszczał w ten sposób osiem strzał, uchodząc między swoimi za czarodzieja.

Początkujący mają zazwyczaj tendencję do niedbałego nałożenia strzały. Instruktor powinien śledzić, by każdy szczegół ćwiczenia był wykonany starannie i przepisowo. Trzeba uważać, czy każdy z ćwiczących dobrze umieszcza piórko prostopadłe i czy osadza strzałę **prostopadle do cięciwy.**

Ćwicząc indywidualnie, dobrze jest oznaczyć niteczkami miejsca, gdzie spoczywa strzała na cięciwie i majdanie — możliwem to jest jednak tylko wtedy, gdy cięciwa nie rozciąga się i jest dobrze nawoskowana—w przeciwnym wypadku już po kilku strzałach cięciwa się wydłuży i znak, któryśmy sobie zrobili, zmieni miejsce, dezorjentując łucznika.

LEKCJA III.

Materjał do przerobienia: Powtórzenie, postawa przygotowawcza, napinanie łuku, postawa łuczna, strzał.

Przed rozpoczęciem opanowywania dalszych części techniki łucznej, zespół musi umieć doskonale wszystko, co było przerabiane poprzednio. Instruktor przerabia powtórzenie I-ej i II-ej lekcji tak długo, aż nie będzie najmniejszej wątpliwości. Szczególnie starannem musi być opracowanie nakładania strzały. Wogóle przy instruowaniu należy się powodować zasadą, że każdy z fragmentów techniki łucznej powinien być początkowo opanowany sam dla siebie, a potem dopiero łączony z następnym. W ten sposób dochodzi się do strzału, jak do rozwiązania zadania matematycznego, gdzie jedno dowodzenie musi wypływać z drugiego, a omyłka w któremkolwiek działaniu daje błąd w rozwiązaniu.

Postawa przygotowawcza.

Po nałożeniu strzały, bez specjalnej komendy ćwiczący przybierają **postawę przygotowawczą** (fr. position préparatoire).

Jest to moment wypoczynku, oraz skupienia sił fizycznych i nerwowych przed strzałem. Przytrzymując strzałę, łucznik przekręca łuk do pozycji prawie ze pionowej (górne ramię łuku jest pochylone w prawo o 15°). Obydwie ręce pozostają na wysokości pasa. Lewa ręka zwisa swobodnie wzdłuż ciała, przedramię zgięte pod kątem prostym, łokieć wystaje poza tułów o 10 — 15 cm. Prawa ręka opasuje tułów, lekko przytrzymując strzałę. Głowa zwrócona energicznie w lewo, bez przechylania, podnoszenia i opuszczania, oczy utkwione w cel. Linja bioder powinna być równoległa do linji pięt, linja barków jest zwrócona nieco w lewo, lewy bark trochę uniesiony, prawy opuszczony.

Łuk już się znajduje na linji pionowej strzału, tak że łucznik, patrząc na strzałę widzi, że przedłużenie jej wskaże cel.

Zasadniczą cechą tej postawy jest zwolnienie wszystkich mięśni, mających działać za chwilę. Unikać trzeba ruchów wymuszonych i sprawiających uczucie niewygody.



Postawa przygotowawcza.

Napinanie łuku.

Pamiętać należy o najważniejszej zasadzie: czynność napięcia łuku wykonują tylko ręce. Reszta ciała nie powinna się poruszyć; szczególną uwagę trzeba zwrócić na to, aby głowa nie zmieniła pozycji przybranej poprzednio (postawa przygotowawcza) — co się streszcza w prawidle — **nie głowa do łuku a łuk do głowy.**

„Głowa do łuku" — to jeden z błędów najbardziej rozpowszechnionych u początkujących, którzy strzelali z broni palnej i pamiętają o podnoszeniu broni do oka.

Drugim ważnym szczegółem jest napięcie łuku **w pionowej linji strzału.** Napięcie łuku wymaga równoczesnej pracy obu rąk. Lewa ręka wyprostowuje się, oddalając łuk od ciała i unosząc się jednocześnie do góry, prawa ręka odciąga cięciwę w kierunku tułowia i dotknąwszy tułowia, sunie się wzdłuż ciała do góry. Mięśnie prawej dłoni są zwolnione a pracuje tylko łokieć i bark. W końcowym momencie napięcia łuku lewa ręka jest swobodnie wyprostowana, przyczem należy unikać zupełnego wyprostowania łokcia. Łokieć lewej ręki musi zachować tę krzywiznę, jaką posiada, gdy ręka jest swobodnie opuszczona wzdłuż ciała. Uzyskamy to przez lekki skręt łokcia w lewo. Właściwą pozycję lewej ręki cechuje równowaga pomiędzy mięśniami przedniej i tylnej części ciała. O ile równowaga ta nie jest zachowana, ręka będzie drgać w czasie strzału, powodując chybienie. Mięśni samej ręki nie należy napinać — wystarczy lekki tonus mięśniowy, jaki się sam wytworzy przy podniesieniu ręki do góry. Natomiast intensywnie pracują mięśnie: piersiowy i łopatkowy, których właśnie zadaniem jest utrzymanie ręki w równowadze poziomej, podczas gdy bark utrzymuje rękę w równowadze pionowej. Prawa dłoń w końcowym momencie napięcia łuku opiera się o prawy policzek, tak że cięciwa z osadą strzały dotyka twarzy pod prawem okiem, lub też na linji środka twarzy (zależnie od sposobu celowania) — w obu wypadkach na wysokości podbródka. Wielki palec prawej ręki wchodzi pod szczękę i opiera się swoją zewnętrzną częścią o szyję, pozostałe palce mocno przylegają do twarzy.

D. c. n.



Po nałożeniu strzały.



Postawa łuczna.

ZMIANA NA STANOWISKU DYREKTORA
P. U. W. F. i P. W.

W tygodniu ubiegłym opuścił stanowisko dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego płk. dypl. Juljusz Ulrych, obejmując dowództwo 36 pułku piechoty.

Na miejsce płk. Ulrycha, mianowany został dyrektorem P. U. W. F.'u płk. Kiliński, dotychczasowy szef departamentu w Min. Oświaty.

Płk. Juljusz Ulrych był twórcą i pierwszym dyrektorem Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego. W ciągu dwuch lat działalności swej na tem stanowisku dokonał wielu doniosłych prac, pokrywając kraj całą siecią ośrodków wychowania fizycznego, komitetów wojewódzkich, powiatowych i miejskich, przyczyniając się wydatnie do powstania wielu nowych placówek sportu, stadjonów, boisk, ogródków dla dzieci, organizując szereg kursów wychowania fizycznego i obozów letnich, popierając czynnie wszelką w tych dziedzinach inicjatywę społeczeństwa i t. p.

Dwuletnia działalność płk. Ulrycha, jako dyrektora P. U. W. F., spowodowała olbrzymi rozwój urządzeń sportowych i walnie przyczyniła się do kolosalnego powiększenia szeregów ludzi, zajmujących się praktycznie ćwiczeniami fizycznemi.

Historja rozwoju wychowania fizycznego i sportów w Polsce właściwie oceni rolę, jaką odegrał w ugruntowaniu i propagowaniu idei odrodzenia fizycznego płk. Ulrych. Na tem miejscu podkreślić pragniemy jedynie dwie wielkie zasługi, z których jedna wybija się zdecydowanie na czoło dwuletniej jego działalności, stanowiąc pierwszorzędnej wagi zdobycz społeczną, obfitującą w olbrzymie rezultaty dziś i w przyszłości.

Zasługa ta polega na zdecydowanem zyskaniu wielkich praw obywatelstwa idei sportów. Swą niezmordowaną działalnością, w której na całą Polskę rozwinął wyjątkową energję, szczery zapał i ukochanie sprawy, nad którą opiekę zlecił mu Pierwszy Marszałek Polski, umiał trafić płk. Ulrych do całego społeczeństwa przekonać je nietylko o potrzebie lecz o konieczności wprowadzenia w życie haseł wychowania fizycznego. Umiał nietylko przekonać, lecz zdołał zarazem zorganizować społeczeństwo i zapalić je płomieniem entuzjazmu do wytężonej w tym kierunku pracy.

To też w ciągu ostatnich dwuch lat idea wychowania fizycznego rozwinęła się u nas w sposób imponujący i zdobyła sobie teren całej Polski jako pole działania. Ugruntowało się przekonanie, że obowiązkiem każdego obywatela jest być zdrowym i sprawnym fizycznie człowiekiem, zarówno dla celów wytężonej pracy pokojowej, jak i dla obrony narodowej. Sport przestał być kopciuszkiem, przekształcając się w oczach naszych w cenny przedmiot troski i opieki ze strony państwa.

To spopularyzowanie haseł wychowania fizycznego, fachowe zorganizowanie opieki państwa nad sportem i wprzągnięcie sił społecznych do czynnej pracy — stanowi niewątpliwie najbardziej cenną zdobycz i najbardziej wartościowy wkład płk. Ulrycha do tej olbrzymiej, do niedawna w pokaźnej większości ugorem leżącej, dziedziny pracy narodowej. Rezultaty już dziś bardzo wielkie, wzrastać będą z niemniejszem natężeniem i w przyszłości.

Świat kobiecy zawdzięcza płk. Ulrychowi szczere i pełne zrozumienia ujęcie jego potrzeb i postulatów. Tej drugiej połowie narodu ustępujący Dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego okazywał duże zainteresowanie i daleko idącą pomoc, chętnie witając inicjatywę samodzielnej pracy i torowanie sobie własnych dróg. Zakładając w podwładnych mu urzędach referaty kobiece, czynnie współpracując nad powiększeniem kadr instruktorskich, popierał zarazem płk. Ulrych organizację letnich obozów, kluby i stowarzyszenia kobiece, służył ich poczynaniom poparciem moralnem i materjalnem.

Opuszczając stanowisko dyrektora P. U. W. F.'u', płk. Ulrych nie zrywa bynajmniej kontaktu czynnej współpracy ze światem sportu. Pozostaje nadal prezesem najwyższej naszej magistratury sportowej, Związku Polskich Związków Sportowych oraz członkiem Komitetu budowy Centralnego Instytutut Wychowania Fizycznego na Bielanach, placówki, którą tworzył z umiłowaniem szczególnem, widząc w niej przyszłą ostoję wiedzy i nauki wychowania fizycznego.

K. Muszałówna.

O BADANIU ZAWODNIKÓW W ZAKOPANEM
NA MIĘDZYNARODOWYCH ZAWODACH NARCIARSKICH

Badania lekarskie w czasie międzynarodowych zawodów narciarskich w Zakopanem zostały zorganizowane przez Radę Naukową Wychowania Fizycznego, której Komisja Lekarska w porozumieniu z Towarzystwem Lekarskiem w Zakopanem (prezes Dr. Morawski, sekretarz Dr. Lenartowska) utworzyła Komisję Lekarską Zawodów. Przewodnictwo Komisji objął Szef Departamentu Zdrowia M. S. Wojsk. i wiceprzewodniczący Rady Naukowej Wychowania Fizycznego gen. bryg.: Dr. St. **Rouppert.** Zastępcą przewodniczącego komisji był członek Rady Naukowej Wych. Fiz. mjr. Dr. Wł. Dybowski, natomiast pomoc sanitarną na trasie i przy skokach organizował płk. Dr. B. Korolewicz, Szef Sanit. D. O. K. V. z pomocą mjra Dra Mozowskiego i por. Dra Jurasza.

Z pośród członków Rady Naukowej W. F. w skład Komisji weszły oprócz wyżej wymienionych jeszcze Dr. E. Lewicka i Dr. Z. Zabawska-Domosławska. Poza tem do współudziału w badaniach zaproszeni zostali wybitni znawcy tych działów.

Komisja Lekarska pozostawała w ścisłym kontakcie z Zarządem Międzyn. Towarzystwa Lekarskiego dla Wych. Fiz. i Sportu. Plan badań został ułożony po porozumieniu się z przewodn. Drem Knollem z Arosy, Szwajcarja, który poprzedniego roku tak doskonale zorganizował badania w St. Moritz. Zarząd Związku reprezentowany był przez generalnego sekretarza, Dra Mallwitza, Berlin, oraz polskiego członka Zarządu Dra Dybowskiego. Prócz Dra Mallwitza licznie odwiedzili Zakopane lekarze czescy Dr. Jonas, Dr. Sirl, Dr. Jiri Kral, interniści, i Dr. Vich, chirurg. Poza nimi przyjechało jeszcze kilku lekarzy czeskich prywatnie wraz z drużyną czeską zawodników.

Badania obejmują przed zawodami cały szereg działów, po zawodach są znacznie skrócone dla niemęczenia zawodników.

1. **Antropometrja,** prowadzi doc. Dr. Mydlarski, Warszawa, zajmuje się pomiarami zawodników i ustaleniem ich typów. Poza pomiarami fotografuje głowy.

2. **Elektrokardjografja,** prowadzi Dr. Rosnowski z pomocą Dra Pińczykowskiego, Warszawa. Dwa aparaty walczą o stwierdzenie swej przydatności do tego rodzaju badań: amerykański — Victora prowadzony przez pana dzi inż. Kruse (Siemens i Halske, Warszawa).

Drugi aparat firmy Siemens i Halske jest ogromnie czułym galvanometrem szpulowym, również optycznie zapomocą lusterka zapisującym wahania prądów czynnościowych serca. Dla uniknięcia wpływu przypadkowych wstrząśnień na galvanometr, jest on ustawiony na czterech nadętych poduszkach gumowych. Pracę prowadzi inż. Kruse (Siemens i Halske, Warszawa.

Oba aparaty ustawione są w klatkach z siatki drucianej dla uniknięcia wpływów prądów postronnych, które mogłyby zupełnie uniemożliwić badanie.

Aparaty te, wartości około 50.000 zł. p. wypożyczyły obie firmy bezinteresownie dla celów badań w czasie zawodów.

3. Badania **serca i oddechu.** Dział ten pod ogólnem kierownictwem Dra Missiury, Warszawa, rozpada się na kilka części. Badania osłuchowe serca wykonuje Dr. Lewicka, Warszawa, Rada Naukowa, pozatem współpracują doc. Dr. Szulc, Warszawa z Dr. Zabawską-Domosławską (Rada Naukowa). Dr. Mazurek, Poznań, Centr. Szkoła Wych. Fiz. bada zawartość bezwodnika węglowego w powietrzu wydechiwanem.

4. Dział **Roentgena** prowadzą roentgenolodzy zakopiańscy Dr. Lenartowski, Dr. Lenartowska i Dr. Karwowski, pracując aparatami wojskowemi, z pomocą transformatora, wypożyczonego przez Dra Karwowskiego.



Łuczniczki niemieckie na śniegu.



Ela Ziętkiewiczowa, znakomita narciarka nasza.

5. Badania psychotechniczne czasu reakcji na zachwianie równowagi prowadzi na specjalnie w tym celu zbudowanym przyrządzie Dr. phil. Zawadzki, Warszawa. Czas ten oznacza się w setnych częściach sekundy, na specjalnym chronometrze d'Arsonvala.

6. U niektórych zawodników dobrowolnie się do tych badań zgłaszających pobiera się z ucha kilka kropli krwi, którą bada Dr. Mozołowski, Lwów, na zawartość cukru metodą Folina; Dr. Kaulbersz, Kraków, na czas krzepnięcia krwi, oraz Dr. Legeżyński i Dr. Mikolaszek, Lwów, na zmiany w zawartości ciał odpornościowych. Ostatnią metodę postawił do dyspozycji badających prof. Dr. Huntemüller z Giessen, Hesja, który nie mógł przybyć sam, lecz postawił swą metodę do dyspozycji polskiej Komisji, przysyłając nawet przybory potrzebne wyrobu jednej z niemieckich fabryk.

7. Badanie kondycji na trasie i na mecie. Pod osobistem przewodnictwem gen. Dra **Roupperta** pracują komisje kondycyjne, jedna na mecie z Drem Mailwitzem i Drem Dybowskim, druga lotna na trasie, Drowie Legeżyński i Mikolaszek, którzy wraz z przydzielonymi sportowcami obserwują styl i formę zawodnika. Poza obserwacją i notowaniami kondycji — A, bardzo dobra, B— zmęczony, lecz niezły, C — tak zmęczony, że potrzebuje już pomocy obcej — posługują się komisje kondycyjne także zdjęciami wyrazu twarzy zmęczonego zawodnika aparatami Leica i kinematografem Pathé.

Po zawodach odpadają zupełnie badania antropometryczne i znaczna część badań serca i oddechu.

Przeprowadzenie badań umożliwione było przez umieszczenie bufetu dla zawodników w sali Sokoła. Ogrzani i nakarmieni zawodnicy zupełnie chętnie poddali się badaniom w doskonałem zrozumieniu ich wartości dla ochrony ich zdrowia przed przemęczeniem. Najcięższe nawet lody, bo skandynawska obojętność dla tego rodzaju badań, zostały przełamane. Po biegu na 50 klm. zgłosili się Szwedzi sami do lekarza, biorącego krople krwi, by im pobrał krew, gdyż mu to w czasie badania przed zawodami obiecali. Jedyni odporni i niechętni, to Finlandczycy.

Wyniki badań są naturalnie osłonięte tajemnicą lekarską. Tylko w tych wypadkach, gdzie stawanie do zawodów mogłoby zawodnikowi zaszkodzić, skreśla go przewodniczący Komisji z listy zawodników. Poza tem informacje uzyskane dostępne są tylko dla samych badanych i dla ich opiekunów, t. zn. lekarzy danych drużyn. Jeśli nie ma dana drużyna lekarza, ogólny zarys wyników podaje się trenerowi.

Badania obecnie przeprowadzane stanowią postęp w stosunku do St. Moritz, gdyż są bardziej wszechstronne. Zwłaszcza zaś możliwość zestawienia i porównania wyników czysto lekarsko-naukowych ze sportowemi i ocenami kondycji w kilku miejscach trasy da znacznie lepszy niż dotąd wgląd w przebieg wysiłku i zmęczenia u zawodników.

Badanie zawodniczek przeprowadziły panie lekarki w sposób nieco skrócony w stosunku do ogólnych badań. Ogólne kierownictwo spoczywało w rękach Dr. Janiny Dybowskiej, narciarki, zaproszonej przez Sekcję Kobiecą P. Z. N. Ogólny wynik badań był dla sprawy biegów kobiecych bardzo dobry, gdyż mimo ciężkich warunków dnia tego zawodniczki uzyskały zupełnie dobre wyniki badań. Niestety, nie można tego samego powiedzieć o opiece klubów nad swemi członkiniami, gdyż znaczna część zawodniczek nie była dostatecznie zabezpieczona przed mrozem i ciężkiemi warunkami zjazdu.

Poza wymienionymi lekarzami współpracowali wymienieni na początku lekarze czescy oraz Dr. Obtułowicz i Dr. Wejmar z Uniw. Jagiell. w Krakowie. Interesując się jednak całokształtem badań przechodzą oni wszystkie działy dla zapoznania się z nimi.

Przeprowadzenie całego szeregu wymienionych prac możliwem się stało dzięki współpracy lekarzy zakopiańskich z Drem Morawskim i niezmordowaną Dr. Lenartowską na czele. Prace chemiczne i serologiczne umożliwiło udzielenie prywatnej pracowni przez Dra Masztalerza.

Opiece Komisji lekarskiej podlegały także wszystkie stacje odżywcze i bufety. Dzięki niezmordowanej pracy Pani Drowej Merunowiczowej i towarzyszących jej pań ta trudna część zadania została również rozwiązaną. Zwłaszcza Skandynawi i Szwajcarzy wprowadzali dział ten w kłopot niespodziewanemi prośbami n. p. o owsiankę na połowie 50 klm. W ogólnem zestawieniu trzeba zauważyć, że zawodnicy z kontynentu i nasi jedzą podczas biegów za dużo i zbyt nieostrożnie w stosunku do Skandynawów, postępujących pod tym względem bardzo ściśle wedle ustalonego z góry planu.

II KOBIECE OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY STRZELECKIE

Staraniem zarządu kobiecego Klubu Strzeleckiego odbyły się w Warszawie w dniach 17—19 b. m. drugie kobiece ogólnopolskie zawody strzeleckie.

Sport strzelecki, którego głównym a nawet jedynym propagatorem wśród kobiet w Polsce był Komitet Przysposobienia kobiet do obrony kraju z niestrudzoną p. J. Wittekówną na czele, zdobywa sobie coraz więcej zwolenniczek. I słusznie. Jest to bowiem z jednej strony sport obrony narodowej, z drugiej — wymaga od swych adeptek dużych walorów sprawności fizycznej i jeszcze większych — moralnej. W wysokim stopniu kształci on zdolność skupienia uwagi, opanowania nerwów, zimnej krwi i wytrwałości w pracy. Strzelanie jest bowiem sportem, wymagającym dużej precyzji, a dobre wyniki osiągnięte być mogą tylko przy dużej cierpliwości i systematycznej pracy.

Do zawodów stanęło około 150 zawodniczek, a więc liczba wcale imponująca. Świadczy ona dowodnie o pomyślnym stanie rozwojowym strzelectwa kobiecego, i pozwala wróżyć mu dalsze postępy na polu zdobywania nowych adeptek sztuki strzelania. Rozdania nagród dokonała Pani Prezydentowa Mościcka.

Wyniki były następujące:

Konkurs o nagrodę im. Marszałka Piłsudskiego z broni długiej do małej tarczy: 1) Ciszeniówna (Sokół — Kraków) 75 pkt. (na 100 możliwych), 2) Lepkówna (Sokół— Kraków) 72 pkt., 3) Strzemińska (Legja — Warszawa) 71 pkt., 4) Dziewulakówna (Kielce) 71 pkt.



Trening postawy strzeleckiej w klęku.

Strzelanie o nagrodę pani Prezydentowej Mościckiej — warunki: strzelanie na szybkość 5 strzałów na minutę z nieznanej broni: 1) Wittekówna (Kobiecy Klub Strzelecki — Warszawa) 43 pkt. na 50 możl., 2) Krótkopoadowa (Strzelec — Polesie) 42 pkt., 3) Pauzewiczówna (Hufiec I P. W. K. Warszawa) 41 pkt., 4) Perkowska (Legja — Warszawa) 41 pkt.

Strzelanie o mistrzostwo Kobiecego Klubu Strzeleckiego — 1) Stawarzowa (Kielce) 178 pkt. na 200 możliwych, 2) Perkowska (Legja) 174 pkt., 3) Karpińska (Hufiec I P. W. K. Warszawa) 173 pkt., 4) Olędzka (Kobiecy Klub Strzelecki — Kielce) 172 pkt.

Strzelanie dla nienagrodzonych starszych — 1) Dziewulakowa (Kielce) 177 pkt., 2) Strzemińska (Legja) 172 pkt., 3) Wasung (Sokół — Kraków) 169 pkt., 4) Makowska (Legja) 164 pkt.

Strzelanie dla nienagrodzonych młodszych (do lat 18): 1) Świerkoszówna (PWK. Kraków) 151 pkt., 2) Bujokówna (KWK. Kraków) 141 pkt., 3) Józiówna (PWK. Lwów) 137 pkt., 4) Bielówna (Kraków) 117 pkt.

Strzelanie zespołowe z broni długiej na 50 mtr. o nagrodę red. „Kobiety Współczesnej" i „Startu" oraz o mistrz. Warszawy — 1) WKS. Legja (Kalinowska, Perkowska, Strzemińska) 262 pkt. na 300 możliwych, 2) Sokół Kraków (Ciszeniówna, Lepkówna, Wasung) 249 pkt., 3) Kobiecy Klub Strzelecki (Wittekówna, Giercówna, Świstakówna) 243 pkt., 4) Hufiec I PWK. Warszawa (Kruszyńska, Graniszewska, Karpińska) 243 pkt.

Ponieważ w tej kategorji strzelania zespół W. K. S. „Legji" już w r. ub. zajął pierwsze miejsce i obecnie zdobył je poraz drugi, w myśl regulaminu **nagroda „Startu" przechodzi na własność tego zespołu.**

Strzelanie zespołowe z broni długiej na 36 mtr. — 1) Kielce 254 pkt., 2) Kobiecy Klub Strzelecki 249 pkt., 3) Sokół — Kraków 239 pkt., 4) WKS. Legja 230 pkt.

Strzelanie z pistoletów na odległość 25 mtr. — 1) Stawarzowa (Kielce) 85 pkt. na 100 możliwych, 2) Perkowska (Legja) 75 pkt., 3) Karpińska (Hufiec I PWK. Warszawa) 65 pkt., 4) Krótkopadowa (Polesie) 60 pkt.

Rok następny przyniesie niewątpliwie dalszą poprawę wyników i zwiększy liczbę startujących zawodniczek. Wzrastać też winna szybko liczba kobiecych klubów strzeleckich i cyfra ich członkiń. Nie należy bowiem zapominać, że Kobiecy Klub Strzelecki w Warszawie, będący dziś głównym czynnikiem propagandowym strzelania, dziedzicznie obciążony jest wielką ambicją pracy społecznej, bowiem rodzicami jego naturalnymi był Komitet Przysposobienia Kobiet do obrony kraju.

K. M.

NA WOLNEJ TRYBUNIE

Od Redakcji. Poniższy artykuł zamieszczamy jako zapoczątkowanie dyskusji na temat „sztuki padania“, który niewątpliwie wywoła dalsze głosy odzewu.

W numerze 5-tym „Startu“ poruszona została przez p. W. Junoszę „Sztuka padania“, sztuka niewątpliwie bardzo przydatna, lecz — zdaniem mojem, niezupełnie właściwie postawiona.

Autor artykułu zaznacza, że chodzi mu o te kobiety, które podczas padania przeistaczają się w „bezradny kloc“ i które są analfabetkami z punktu widzenia sprawności fizycznej; dla tych właśnie kobiet przeznacza swe uwagi. Wskazówki jego są jednak skomplikowane i nie mogę sobie wyobrazić, aby tego rodzaju „analfabetki“ mogły wyciągnąć z nich odpowiednią korzyść podczas padania, które odbywa się wszak z błyskawiczną szybkością i zbyt wiele czasu na refleksje nie zostawia, zwłaszcza przy zmieszaniu, spowodowanem przez nagłe uświadomienie sobie faktu. Doprawdy, trudno w takich razach wymagać od padającej nowicjuszki, aby pamiętała w danej chwili o tem, że należy „rozluźnić wszystkie mięśnie“ (jeżeli to wogóle potrafi?!), „giętko, elastycznie upaść na ugięte zlekka ręce, działające jak resory“ (bardzo trudne!), przy upadku wtył „giętko zwinąć się w kłębek, głowę tylko zlekka, w ostatniej chwili — przypodnieść, nogi, w chwili zetknięcia się z ziemią tułowia — wyprostować i rzucić do przodu, jako przeciwwagę; rękoma, rozłożonemi szeroko, upadek złagodzić delikatnie“...

Jest to, jak widzimy, cały system, który może być uważany za rezultat wysokiego usprawnienia fizycznego, lecz który, ofiarowany osobom, będącym t. zw. „surowym materjałem“ nie może przynieść pożytku.

Dalej autor pisze: „Rozprawa niniejsza nie ma na celu zachęcać czytelniczki do umyślnego uprawiania sztuki wywracania koziołków“. Pozwolę sobie zauważyć, że kieruję się wprost przeciwną zasadą i właśnie zachęcam na lekcjach gimnastyki i do wywracania koziołków w dosłownem znaczeniu i do padania, sądzę bowiem, że są to bardzo dobre ćwiczenia gimnastyczne i doskonałe oswajanie z padaniem. Zaznaczam przytem, że radzę zawsze unikać właśnie padania na ręce, tembardziej, że naogół ręce kobiet są tak niewyćwiczone i słabe jako podpora ciała, notabene padającego, iż zachodzi niebezpieczeństwo uszkodzenia. Przy ćwiczeniu padania kieruję uwagę ćwiczących na to, aby nie uderzały głową o podłogę, aby padały na bok, a przedewszystkiem, aby uginały szybko kolana, co stanowi podstawę do owego pożądanego „zwinięcia się w kłębek“. Prócz tego dobrze jest ćwiczyć również padanie nawznak i na ręce wraz z szybkiem powstawaniem, nagłe klękanie, siad i t. p.

Sądzę, że jedynie przejście tych ćwiczeń praktycznych łącznie z innemi ćwiczeniami gimnastycznemi może doprowadzić stopniowo do „padania umiejętnego“.

E. Dziewulska.

FUNDUSZ NA NAGRODY KÓŁ SPORTOWO-SZKOLNYCH

W tych dniach otrzymałyśmy od koła sportowego przy Państwowem Seminarjum Nauczycielskiem Żeńskiem w Sandomierzu list, zawierający projekt następujący:

„Koło sportowe, przy Państw. Semin. Naucz. Żeń. w Sandomierzu, ku uczczeniu 10-lecia niepodległości Polski, przesyłając kwotę 10 zł. otwiera fundusz sportowy w Redakcji „Startu“ — Imienia 10-lecia niepodległości Polski, — któryby był zużytkowany na nagrody kół sportowych-szkolnych.

Jednocześnie członkinie powyższego koła wzywają wszystkie koła sportowe - szkolne na terenie Polski o przyłączanie się i powiększanie zapoczątkowanego funduszu“.

Śliczną inicjatywę sandomierskiego koła sportowo-szkolnego redakcja „Startu“ chętnie podejmuje i popiera, składając ze swej strony na „fundusz“ kwotę zł. 25.

O przeznaczeniu i zużytkowaniu sum, które zbierane będą z nadesłanych kwot przez sportowe kółka szkolne, decydować będą zainteresowane kółka, przytem odnośne projekty publikowane będą na łamach „Startu“.

Wzywając wszystkie kółka sportowe żeńskiej młodzieży szkolnej do czynnego poparcia inicjatywy seminarjum sandomierskiego, redakcja „Startu“ prosi zarazem kółka, deklarujące ofiary, aby zechciały jednocześnie przesyłać projekty swe co do zużytkowania „funduszu“.

Wszystkie nadesłane kwoty wymienione będą w naszem piśmie.

Wpłaty prosimy uskuteczniać na konto P. K. O. Nr. 14558 z wyraźnem zaznaczeniem:

„Wpłata na fundusz na nagrody kół sportowo-szkolnych“.

ŚWIĘTO GIMNASTYKI KOBIECEJ W FINLANDJI

Wielkie międzynarodowe święto gimnastyki kobiecej, organizowane w końcu czerwca r. b. w Helsinkach, o którem w swoim czasie już sygnalizowaliśmy, zapowiada się niezwykle interesująco.

Jak nam donosi komitet organizacyjny, na czele którego stoi znakomita nauczycielka wychowania fizycznego, p. Kaarina Kari, udział swój w pokazach gimnastycznych zgłosiły już dotąd zespoły następujących krajów: Estonji, Szwecji, Danji, Norwegji, Anglji, Włoch i Niemiec.

Dla nauczycielek wychowania fizycznego tak wielki przegląd gimnastyki niewieściej stanowić będzie punkt niezmiernie interesujący i wartościowy.

Komitet Organizacyjny spodziewa się udziału w pokazach zespołu polskiego i za pośrednictwem „Startu“ zaprasza miarodajne czynniki polskie do zainteresowania się tą sprawą, przesyłając zarazem wszystkim naszym gimnastycznym zespołom kobiecym sportowe pozdrowienie.



Raport poranny w obozie p. w. k.

O PRZYSPOSOBIENIU WOJSKOWEM KOBIET

Komitet przysposobienia kobiet do obrony kraju, znany ze swej energicznej i szeroko pomyślanej działalności na terenie wychowania fizycznego i sportów, opracował program pracy i zawodów sportowych na rok 1929.

Podczas feryj wielkanocnych odbędzie się kurs narciarski dla członkiń P. W. K. Zorganizowany został również kurs szoferski. Dwa kursy P. W. K. zostały otwarte w Warszawie. Jeden — instruktorski, dwumiesięczny dla tych, które ukończyły kurs ogólny P. W. K., drugi zaś — kurs podinstruktorski P. W. K., miesięczny. Pierwszy przygotowuje niewiasty na instruktorki okręgowe, reprezentujące interesy P. W. K. przy D. O. K., drugi — na instruktorki i komendantki hufców szkolnych. W jednym i drugim uczestniczki rekrutują się przeważnie z prowincji.

Pracy na jednym i drugim kursie dużo, ale uczestniczki nie skarżą się, wiedząc, że chcieć — to móc, więc z niezwykłą pilnością wchłaniają w siebie obfity materjał, potrzebny do ostatecznych egzaminów. Szczególniej na kursie instruktorskim, gdzie uczestniczki studjują metodykę P. W., organizację armji, terenoznawstwo, gazownictwo i gry polowe. Wszystkie przedmioty wykładane są przez pierwszorzędne fachowe siły. Na lenistwo chorować nie można, — dzień zaczyna się o 8.30 rano raportem porannym, a kończy się o 10 g. wieczorem wspólnemi śpiewami i gawędami w miłej i dużej świetlicy.

Kurs instruktorski mieści się w śródmieściu, kurs podinstruktorski w Cytadeli.

I. Z.

MŁODE POKOLENIE W U. S. A.

Ameryka rozporządza stale tak kolosalnym w sporcie materjałem ludzkim, że liczyć się należy raczej z wzrostem różnicy między poziomami sportu Nowego Lądu i Starego Świata, niż z wyrównaniem klasy. X Olimpjada w Los Angeles będzie chyba jednym wielkim triumfem zawodników krainy dolara. Już amerykanie postarają się o to.

W pływaniu kluby pracują obecnie bardzo intensywnie nad wychowaniem młodych sił. Oto ostatnie wyniki zimowych basenów przynoszą szereg rewelacyj. Jedenastoletnia dziewuszka, Hanff, osiągnęła na 100 yardów (91.43 mtr.) stylem dowolnym świetny czas 1 : 14. Jest to wynik o wiele lepszy od poziomu polskiego, gdyż na 100 mtr. wypada około 1 : 22, podczas gdy rekord Iżyckiej wynosi 1 : 33.5!

Świetne wyniki osiągnęły piętnastoletnie pływaczki Holm i Kompa. Panna Holm ma na 100 yardów stylem klasycznym 1 : 26, co wynosi około 1 : 35 na 100 mtr., a zatem o 7 sek. lepiej od rekordu Kajzerówny. Na 300 yardów Holm ma czas 4 : 22.6.

Panna Kompa przepłynęła 100 yardów nawznak 1 : 23.6, co równa się 1 : 32 na 100 mtr. — lepiej o 14 sek. od rekordu Nowakówny.

Są to wyniki świetne, a poprawią się one jeszcze, gdyż przecie amerykańskim trenerem olimpijskim ma zostać słynny „człowiek-ryba" Arne Borg.



Msza polowa w obozie.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.